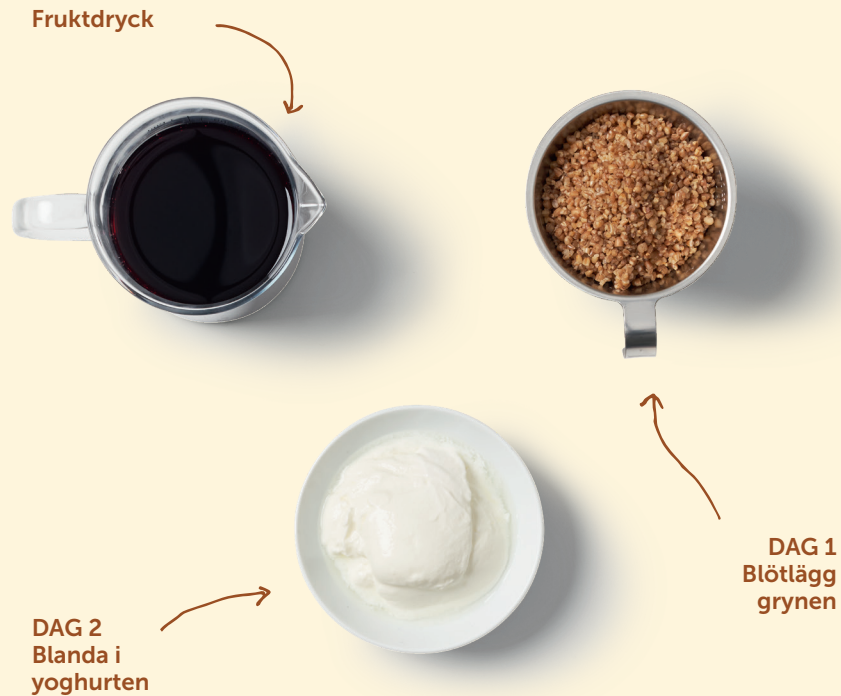
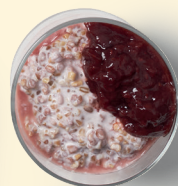


## OVERNIGHT GRAINS *Fibrer/Frukt/Yoghurt*



Garnera med:



### 4 portioner

- 1,5 dl** Önos® Svartvinbär
- 1 dl** Osockrad Fruktdryck eller annan valfri smak
- 1 dl** Vatten
- 1 dl** Havregryn
- 1 dl** Fullkornsgryn

- 2 dl** Naturell yoghurt
- 1 st** Apelsin i klyftor
- 2 st** Clementiner i klyftor
- 2 msk** Granatäpplekärnor

### Dag 1:

1. Blanda drycken med vatten
2. Blötlägg havregrynen och fullkornsgrynen i vätskan över natten

### Dag 2:

1. Vänd ihop den blöta gryblandningen med naturell yoghurt
2. Toppa med apelsin, clementin och granatäpplekärnor eller annan frukt som ni har hemma



**Kom ihåg att alltid tvätta händerna innan du lagar eller äter mat.**